



ORPHIE (OU AIGUILLETTE) À LA RATATOUILLE

Ingrédients :

Pour la cuisson du poisson :

- une ou plusieurs aiguillettes (l'aiguillette peut peser jusqu'à 1 kg)
- un court bouillon : du gros sel, un peu de poivre, des feuilles de laurier, du thym, quelques morceaux de carottes, un oignon, une gousse d'ail.

Pour la ratatouille :

- 3 courgettes
- 1 aubergine
- 2 poivrons
- des tomates
- quelques oignons
- sel, poivre et herbes de Provence

Pour la cuisson du poisson :

Couper l'aiguillette en morceaux assez épais.

Faire chauffer de l'eau dans une marmite, rajouter alors le court-bouillon (ou un sachet de mélange gros sel/herbes de Provence qui convient assez bien pour la cuisson du poisson).

Dès que l'eau bout, plonger les morceaux de poisson et continuer la cuisson 15 mn environ (baisser un peu le feu et laisser le bouillon cuire petit à petit). Le temps de cuisson dépendra de la taille des morceaux, dès qu'ils sont un peu cuits (les tâter avec une fourchette pour vérifier la cuisson), éteindre le feu, mettre un couvercle sur le fait-tout pour permettre à la chaleur de finir la cuisson du poisson.

Pour la ratatouille :

Après avoir rincé les légumes, retirer seulement la peau des courgettes avec un économiseur et les couper en petits dés. Faire de même avec l'aubergine.

Émincer les oignons et les faire rissoler dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Quand ils ont commencé à blondir, les retirer du feu et ajouter à la place les courgettes et aubergines, rajouter de l'huile d'olive car les aubergines boivent beaucoup d'huile, saler, poivrer et ajouter les herbes de Provence ainsi que les oignons.

Laisser cuire 10 mn environ à feu doux avec un couvercle en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps-là, plonger les tomates et les poivrons dans une casserole d'eau bouillante quelques minutes afin d'en retirer la peau, les peler et les couper en petits dés.

Rajouter des légumes à la précédente préparation et vérifier l'assaisonnement en sel, poivre et herbes de Provence. Mettre le couvercle et prolonger la cuisson à feu doux pendant 30 mn environ.

Et voilà, c'est prêt ! On peut servir la ratatouille avec de nouvelles céréales, comme le boulghour ou quinoa.